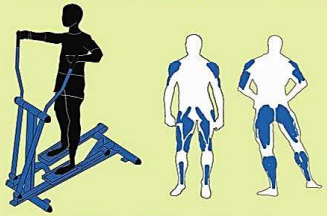
ESPACE DÉTENTE "BODY BOOMERS"

Réservé aux Personnes âgées De Plus De 14 ans et De taille supérieure à 1,40 m

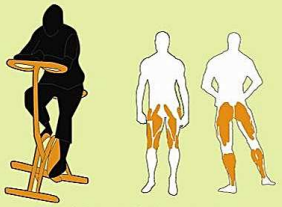
BODY PEDALO-SKI



MODE D'EMPLOI :

Prenez une poignée dans chaque main. En coordonnant vos mouvements de bras et de jambes, effectuez des mouvements alternatifs en tirant les poignées vers vous.

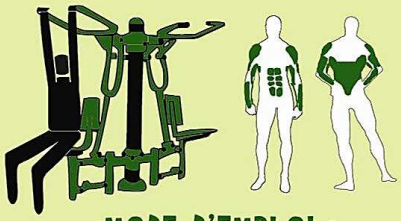
BODY VELO



MODE D'EMPLOI :

Variez l'emplacement de vos mains sur le guidon pour trouver votre position idéale. Grâce à sa résistance constante, vous gérez vous-même l'effort. Augmentez le rythme de votre pédalage pour intensifier l'exercice.

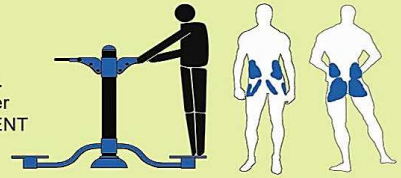
BODY ASCENSEUR



MODE D'EMPLOI :

En position assise, saisissez les deux poignées et tirez-les vers vous en soufflant. Contrôlez la vitesse du retour pour intensifier l'exercice. NE PAS RELACHER BRUSQUEMENT LES POIGNEES.

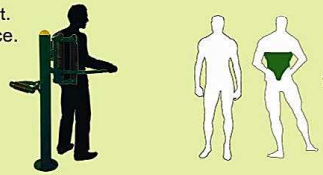
BODY TRIPODE



MODE D'EMPLOI :

Agrippez les poignées devant vous avant de placer vos deux pieds sur la plaque tournante. Effectuez ensuite des mouvements de torsion des hanches, tout en maintenant le buste droit, genoux pliés. Veillez à ne pas forcer.

BODY MASSEUR



MODE D'EMPLOI :

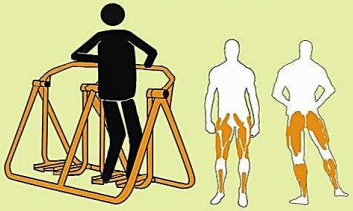
Debout, dos au poteau, bougez votre dos contre la surface bosselée pour recevoir un massage relaxant.

BODY DISQUES TAÏ-CHI

MODE D'EMPLOI :

Face à l'appareil, saisissez les deux poignées face à vous. En conservant l'équilibre de votre buste, effectuez des rotations contrôlées du gouvernail pour chacun des bras. Apprenez à coordonner vos mouvements et changez de sens pour un travail complet.

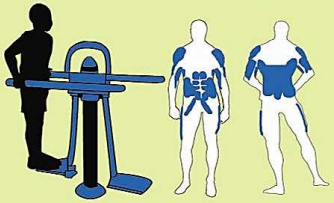
BODY MARCHEUR DOUBLE



MODE D'EMPLOI :

Agrippez la barre devant vous puis placez un pied puis l'autre sur les pédales. Effectuez ensuite des enjambées en veillant à ne pas forcer. Attention à TOUJOURS VOUS TENIR A LA BARRE HORIZONTALE.

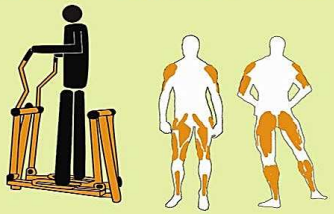
BODY Horloge



MODE D'EMPLOI :

Debout, saisissez les deux barres face à vous et placez vos pieds joints sur le support. Effectuez des balancements de jambes en gardant le buste droit et les épaules fixes.

BODY SKI DE FOND



MODE D'EMPLOI :

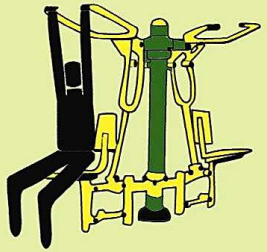
Prenez une poignée dans chaque main. Effectuez un mouvement de ciseau avec les jambes, tout en tirant alternativement sur chaque bras.

Espace De BODY BOOMERS réservé aux utilisateurs âgés De Plus De 14 ans et De taille supérieure à 1,40 m / Attention aux Parties moBiles qui Peuvent Pincer !

Utilisation sous la surveillance des parents, utilisateurs et accompagnateurs. La Mairie de Pontoise décline toute responsabilité sur d'éventuels accidents dus à l'utilisation bonne ou mauvaise des Body Boomers.
Identité et coordonnées de l'exploitant ou gestionnaire de l'aire : Services Techniques Municipaux - 01 34 41 54 00 / Fabricant : JINGDAN EUROPE - 01 57 19 52 77 - www.bodyboomers.eu

VILLE DE PONTOISE

ESPACE DÉTENTE "BODY BOOMERS"



Réservé aux Personnes âgées De Plus De 14 ans et De taille supérieure à 1,40 m. L'utilisation Doit être sous la surveillance Des utilisateurs, Parents et accompagnateurs.

Renseignements auprès des Services Techniques Municipaux au :
01 34 41 54 00

Fabricant : JINGDAN EUROPE - 01 57 19 52 77 - www.bodyboomers.eu

VILLE DE PONTOISE